

## La Lanterne

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

17 rue Fusey local 208, Trois-Rivières G8T 2T3  
819 693-2841 site web > www.lalanterne.org  
courriel > infolanterne@videotron.ca

# La Lueur

Hiver 2026 volume 32 no 2

## Activité de ressourcement thérapeutique Auberge Godefroy à Bécancour

Une suite en occupation simple, souper table d'hôte 4 services (samedi) ; brunch du dimanche.

Si vous souhaitez profiter d'un massage (à vos frais), il est de votre responsabilité de téléphoner à l'Auberge et de réserver la plage horaire qui vous convient au 819 233-2200.

Quand	21 et 22 mars 2026
Où	Auberge Godefroy, Bécancour
Coût	50 \$ pour les membres 75 \$ pour les non membres (utilisateurs de services)

**Le tirage aura lieu mercredi 28 janvier 2026,  
seules les personnes sélectionnées seront appelées  
et devront payer au plus tard le 4 février.**

### **Aucun remboursement**

Certaines places sont déjà occupées par des nouvelles familles qui n'ont jamais participé ou encore qui vivent une situation difficile ou critique. Le reste des places disponibles se fera uniquement par tirage.

Comme à l'accoutumée pour ce genre d'activité, vous donnez votre nom, vous devez honorer votre engagement.

À moins d'une raison majeure pour un désistement (maladie contagieuse, hospitalisation, mortalité), vous devrez payer la valeur réelle du forfait.

**Une rencontre obligatoire d'information aura lieu mardi 10 mars à 17 h 30.**

## Loi 25

### Sur la protection des renseignements personnels

## LOI 25

Protection des renseignements personnels au Québec

La **Loi 25** (aussi appelée projet de loi 25) est une loi québécoise qui modernise et renforce la protection des données personnelles en imposant de nouvelles obligations aux entreprises et aux organisations publiques en matière de collecte, utilisation, divulgation et conservation des renseignements personnels des résidents du Québec. Cette loi, entrée en vigueur en phases à partir de 2022, vise à augmenter la transparence et le contrôle des individus sur leurs données. Elle inclut des droits comme la portabilité des données, exige un consentement explicite pour la collecte des renseignements, et prévoit des sanctions en cas de non-conformité.

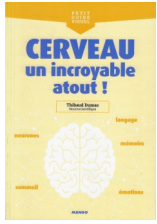
À *La Lanterne*, respectueuse de la vie privée, tout est mis en œuvre afin d'en faire une **priorité absolue**.

Vous avez des interrogations? N'hésitez pas à nous contacter!



*La Lueur* Hiver 2026 volume 32 no 2

## Nouveautés à la bibliothèque

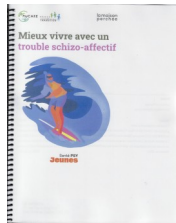


**CERVEAU un incroyable atout!** Thibaud Dumas, neuroscientifique, 2020, Éditions Mango, 127 pages.

Ce guide très illustré vous fait découvrir toutes les grandes fonctions de notre cerveau. Chaque page vous aide, avec bienveillance mais sérieux, à mieux connaître, comprendre et optimiser cet organe essentiel à notre santé et notre bien-être.

**L'hypersensibilité chez l'adulte**, guide pour la comprendre et en faire une force, Dr Nicolas Neveux, 2024, Mardaga Éditions, 223 pages.

L'auteur propose une approche didactique agrémentée de nombreux schémas, résumés et tableaux pour comprendre l'hypersensibilité. Un livre particulièrement riche à mettre entre les mains de tous les hypersensibles. Mieux se connaître, informer et surtout faire de cette caractéristique un atout.

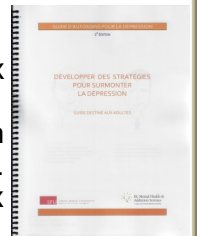


**Mieux vivre avec un trouble schizo-affectif**, Santé Psy Jeunes, 2024, La Maison Perchée, 21 pages.

Le trouble schizo-affectif est une maladie frontière entre le trouble bipolaire et la schizophrénie, ce qui explique parfois une longue période d'évaluation avant que ce diagnostic ne soit posé. Cette publication inclue des témoignages.

**Développer des stratégies pour surmonter la dépression**, 2<sup>e</sup> édition, guide destiné aux adultes, Faculté des sciences de la santé Université Simon Fraser, BC, 76 pages.

Cet ouvrage vise à offrir de l'information de qualité sur la dépression. Il ne remplace pas un traitement. Ce guide propose des stratégies efficaces qu'il faut bien sûr mettre en pratique. Si l'aide d'un spécialiste ou un traitement est nécessaire, le lecteur devrait faire appel aux services d'un professionnel compétent.



Ces nouveautés seront disponibles à compter du mois de février 2026

### *Avis de décès* (été 2025)




Madame **Jacqueline**, membre de *La Lanterne* depuis la fondation de l'organisme.

Madame **Hélène**, fille de madame Monique, membre de *La Lanterne*.


Les membres du conseil d'administration ainsi que l'équipe de travail offrent leurs sincères condoléances aux familles éprouvées.

*La Lueur* Hiver 2026 volume 32 no 2

## Janvier 2026


DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Bonne Année! FERMÉ	2 FERMÉ	3
4	5	6	7 Gr. de soutien 17 h 30 à 19 h 30	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 Gr. de soutien pour hommes 17 h 30 à 19 h 30	29	30	31

## Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Gr. de soutien 17 h 30 à 19 h 30	12	13	14 Joyeuse St-Valentin!
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Gr. de soutien pour hommes 17 h 30 à 19 h 30	26	27	28

Prendre note que le groupe de soutien (femmes) est déplacé  
au mercredi 11 février de 17 h 30 à 19 h 30

## Mars 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 	2	3	4 Gr. de soutien 17 h 30 à 19 h 30	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Activité de ressourcement Auberge Godefroy
22 Activité de ressourcement Auberge Godefroy	23	24	25 Gr. de soutien pour hommes 17 h 30 à 19 h 30	26	27	28
29	30	31				



Activités à prévoir dans votre agenda et à paraître dans *La Lueur* Printemps 2026

- 1- *Ressourcement / Cabane à sucre Chez Dany (avril)*
- 2- *Activité conférence (mai), en attente de confirmation*
- 3- *Assemblée Générale Annuelle (juin)*
- 4- *Ressourcement / Escapade culturelle (juin)*



*La Lueur* Hiver 2026 volume 32 no 2

## Membership



Un rappel pour souligner l'importance du membership à *La Lanterne*. Pour certains d'entre vous, la carte de membre expire le 31 décembre 2025. Toujours au coût de 20 \$ par personne par année et effective du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre de l'année en cours.

### *Privilèges offerts aux membres:*

- Emprunter de la documentation;
- Recevoir le journal *La Lueur* avant les autres;
- Participer aux activités de ressourcement à moindre coût;
- Droit de vote à l'assemblée générale annuelle;
- Droit de siéger au conseil d'administration, après 1 an d'adhésion et demande approuvée par les autres membres du conseil et la direction générale.

Contactez-moi au 819 693-2841, *Lucie Wilson*, adjointe administrative

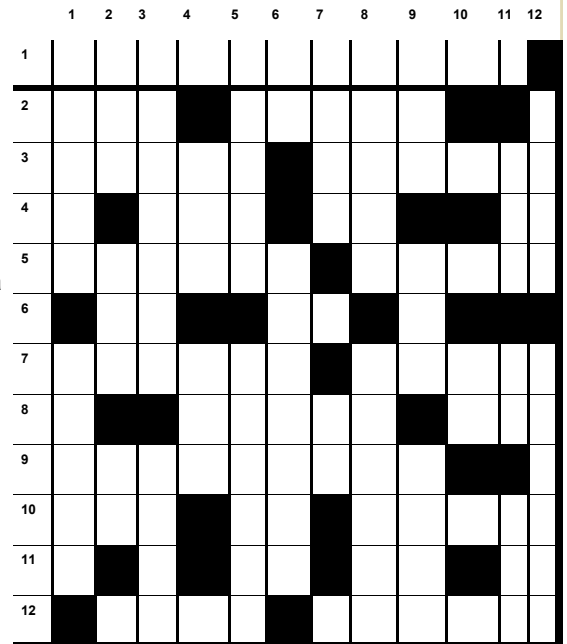
## Mots-croisés

### Horizontalement

- 1- Borough (district) du centre de Londres
- 2- Recueil de textes—Confessions, déclarations
- 3- État d'Asie, sur la mer Rouge—Parcours très sinueux
- 4- Nécrose du Cortex Cérébral—Sierra Leone—Lutte Ouvrière
- 5- Faire disparaître les poils—Territoire fédéré du nord-ouest du Canada
- 6- Organisation Territoriale—Organisme de Formation
- 7- Borough (district) de New York—Ville d'Espagne
- 8- Gonflement, saillie—Sans qualité ni valeur
- 9- Impossible à dater
- 10-... Maria (boisson originaire de la Jamaïque)- Fin de verbe—Estime que l'on a
- 11- Occupation Double—Note de musique—Organisation Industrielle
- 12- Personnage biblique—Égérie de Serge Gainsbourg (1946-2023)

### Verticalement

- 1- Acteur américain (1907-1979) - Capitale de l'Équateur
- 2- Est Nord Est - Insecte sans ailes—Négation
- 3- Gladiateur casqué—Occupation favorite
- 4- Entreprise de Consommateur en Ligne—European Banking Authority
- 5- Elle a fondé et dirigé l'Hôtel-Dieu de Montréal- Idée, concept, représentation
- 6- Quatre—Malveillant, méchant
- 7- Eliot... (agent spécial) - Antimoine
- 8- Film américain sorti en 2016—Plante potagère
- 9- Acide Tranexamique—Page de journal—Ville de Hongrie
- 10- Début de calcul
- 11- Orange Lait Œufs—Pronom personnel—Souverain
- 12- Dieu égyptien—Personnage des Mille et une Nuits



(Réalisés par Lucie Wilson / Solution page 8)

# DÉCOUVREZ LA MERVEILLEUSE



## Collection La Lanterne de Clémence

**L'OUTIL ESSENTIEL À AVOIR SOUS LA MAIN  
POUR INFORMER ET SENSIBILISER L'ENFANT  
SUR LES MALADIES MENTALES.**

LE TROUBLE BIPOLAIRE, LA DÉPRESSION SÉVÈRE, LA SCHIZOPHRÉNIE,  
LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE ET LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF.



**AU COÛT DE 13\$ CHACUN**

**PROMOTION**

**ACHETEZ LA COLLECTION  
COMPLÈTE ET OBTENEZ  
UN RABAIS.**

**5 CONTES POUR 60\$\***

**POUR COMMANDER 819.693.2841  
OU [INFOLALANTERNE@VIDEOTRON.CA](mailto:INFOLALANTERNE@VIDEOTRON.CA)**

\*LES COÛTS D'EXPÉDITION NE SONT PAS INCLUS



*La Lueur* Hiver 2026 volume 32 no 2

**MERCI à nos précieux partenaires financiers 2025-2026**



Un merci tout spécial à toutes les personnes, organismes ou sociétés qui collaborent au bon fonctionnement de *La Lanterne*.

Solution du mots-croisés	
Horizontalement	Verticalement
1– Westminster	1-Wayne—Quito
2– ANA—Aveux	2– ENE—POU—NI
3– Yémen—Slalom	3– Samnite—Dada
4– NCC—SL—LO	4-ECL—EBA
5– Épiler—Yukon	5–Mance—Notion
6– OT—OF	6– IV—Rossard
7– Queens—Ceuta	7– Ness—SB
8– Bosse—NUL	8– Sully—Céleri
9– Indatable	9-TXA—UNE—EGER
10–TIA—IR—Égard	10–UN
11– OD—RE—OI	11–OLO—TU—ROI
12– Cain—Birkin	12–AMON—Aladin

*La Lanterne* est sur Facebook et sur Instagram.

<https://www.facebook.com/lanternetr/>

<https://www.instagram.com/lanternetr/>

**Don et Cotisation Annuelle**

« *L'expérience est une lanterne qui n'éclaire que celui qui la porte* » (Louis Ferdinand)

**Vous voulez devenir:**

- Membre régulier (avec un proche atteint)
- Membre affilié (sympathisant à la cause)

**20 \$ par personne pour l'année**

**La Lanterne est un organisme de charité  
reconnu par les gouvernements  
et peut émettre un reçu officiel pour les dons de 10 \$ et plus.**

**Contactez-nous!  
Téléphone: 819 693-2841**